

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

5 a day keep the doctor away

Gesundheit
zum
Mitmachen



jeden Tag genug Obst und Gemüse zu essen fällt uns oft schwer. Die von der Europäischen Union geförderte Kampagne „5 am Tag“ hat sich zum Ziel gesetzt, den Obst- und Gemüseverzehr zu steigern. Denn wer das tut, senkt das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen, einem Schlaganfall, verschiedenen Krebsarten oder Diabetes mellitus zu erkranken.

Die Kampagne „5 am Tag“ empfiehlt, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Da stellt sich als allererstes natürlich die Frage, was ist eigentlich eine Portion? Als Faustregel gilt: **1 Portion = 1 Handvoll.**

Zu den 5 Portionen gehören neben Obst und Gemüse auch Hülsenfrüchte, Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) und Fruchtsaft. Ein Glas Fruchtsaft (kein Nektar, nur reiner Saft!) zählt als eine Portion. Allerdings bleibt es auch bei dieser einen Portion, egal wie viel Saft mehr Sie trinken.



Bild: www.5amtag.de

Das Gemüse sollte teilweise roh und bestenfalls Saisongemüse aus dem regionalen Angebot sein. Eine Übersicht darüber, welches Obst und Gemüse zu welcher Zeit geerntet wird, finden Sie unter dem unten stehenden Link. Oder Sie fragen einfach mal Ihren Händler auf dem Wochenmarkt. Aber nicht nur frisches, auch Tiefkühlgemüse zählt und ist eine tolle Alternative. Durch das Schnellgefrierverfahren bleiben die enthaltenen Vitamine größtenteils erhalten. Allerdings sollte man hier darauf achten, dass die Verpackung nicht beschädigt und die Kühlkette nicht unterbrochen wurde!

Wer täglich seine 5 Portionen Obst und Gemüse isst, sichert die Aufnahme von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Nährstoffe können von unserem Körper oftmals nicht selbst hergestellt werden. Sie sind jedoch wichtig für unseren Stoffwechsel und viele weitere Prozesse im Körper.

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst – das klingt erst mal viel. Dabei ist es gar nicht so schwer, diese Menge zu erreichen. Trinken Sie beispielsweise zum Frühstück ein Glas Orangensaft. Als Snack für zwischendurch gönnen Sie sich am Vormittag eine Banane, einen Apfel oder anderes Obst. Zum Mittagessen gibt es dann Gemüse als Beilage. Und zum Abendessen machen Sie sich einen leckeren Salat mit Gurke, Tomate und/oder Paprika.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Kurz und knapp:

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag sind gut für Ihre Gesundheit!

Weitere Informationen zu „5 am Tag“ sowie einen Saisonkalender für Obst und Gemüse finden Sie unter den folgenden Links:

- www.5amtag.de/
- www.regional-saisonal.de/saisonkalender-obst
- www.regional-saisonal.de/saisonkalender-gemuese